

Privilegiez les vêtements confortables et adaptés... Par grand froid, préférez les moufles aux gants.
Wear comfortable clothing suitable for skiing... If it's very cold, mittens are better than gloves.

Prévoyez un en-cas anti coup de pompe.
Take something to pep you up in case you start to flag.

Skiez de préférence entre 11h et 15h : il y a moins de monde !
The best time to ski is between 11am and 3pm when the pistes are quieter!

Vérifiez votre check-list avant de démarrer.
(Forfait seul dans la poche gauche, lunettes, gants, crème solaire, le mode d'emploi CoolSki) Check you have everything you need before you set off. (Ski pass (and nothing else) in your left-hand pocket, sunglasses, gloves, sun cream and CoolSki How it works leaflet)

Nos conseils pour (re)débiter cool

Our top tips for how to (re)discover skiing

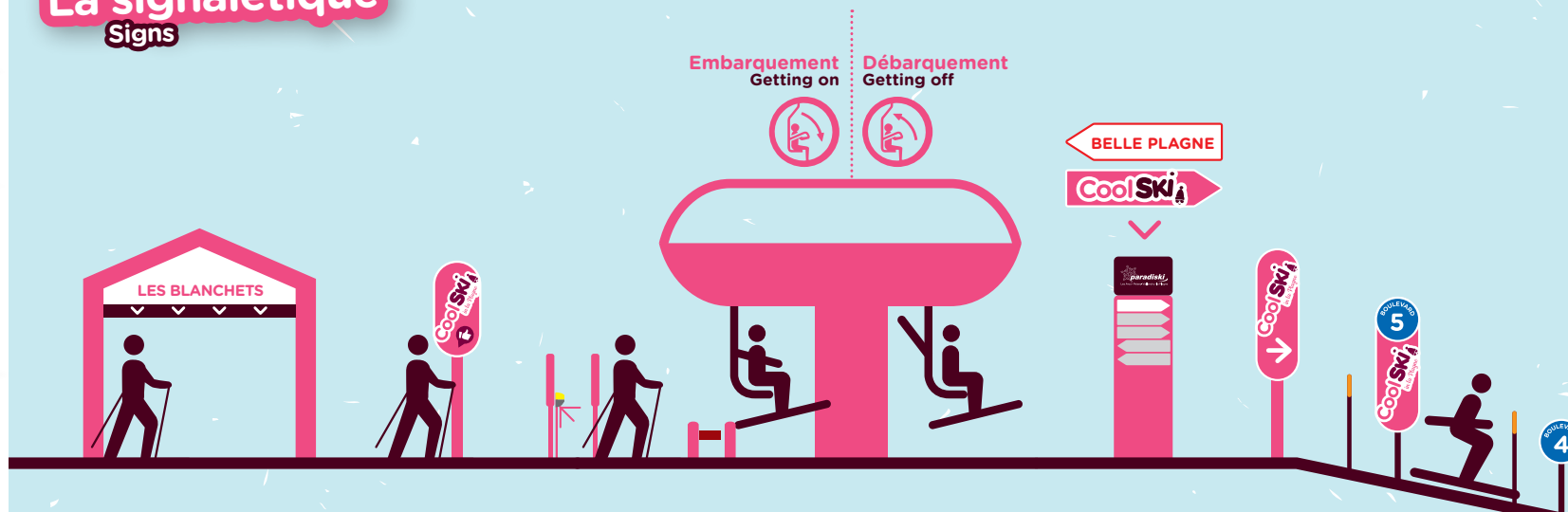


(Re)Débitez cool en toute sécurité
(Re)Discover skiing, in complete safety!



Tout savoir sur votre domaine skiable The full rundown on your ski area

La signalétique Signs



Zone d'accueil au départ des remontées mécaniques
Start zone at the bottom of the ski lifts

Zone d'embarquement et de débarquement des remontées
Ski lift boarding and alighting zones

Descente de la piste
Descending the piste

Au départ de la remontée, vous trouverez les informations sur les destinations desservies, le niveau de ski requis et les horaires d'ouverture. L'accès à l'espace CoolSki est signalé par un panneau spécifique, facilement identifiable et repérable grâce à son code couleur unique.

At the bottom of the lift you will find information about the destinations served, the level of skiing required and the opening hours. The way to the CoolSki area is indicated by a special sign that is clearly identifiable and easy to spot thanks to its unique colour code.

Se présenter à la borne de contrôle avec son forfait dans la poche gauche pour en déclencher l'ouverture. Avancer par couloir jusqu'au portillon d'embarquement, à l'ouverture avancer et s'asseoir sur le siège. Ensuite, baisser le garde-corps. À l'arrivée, au niveau du panneau de débarquement, relever le garde-corps et se laisser glisser tout droit sur la zone d'arrivée.

Approach the access terminal with your ski pass in your left-hand pocket to make the gate open. Advance along the approach to the boarding gate. When this opens, move forward and sit on a seat. Next, pull down the safety bar. At the top, when you draw level with the 'unload' sign, lift up the safety bar and stand up, allowing yourself to slide in a straight line into the arrival zone.

Les balises vous indiquent: le nom de la piste, le numéro (position sur la piste) et la couleur (difficulté de la piste). Elles sont disposées dans l'ordre décroissant des numéros, du haut vers le bas de la piste.

The piste markers show the name of the piste, a number indicating how far down the piste you are and the colour (piste difficulty). The numbers decrease as you advance from the top towards the bottom of the piste.



Pour vous repérer en cas de mauvaise visibilité, les jalons avec haut orange signalent le bord droit de la piste. *To guide you in the event of poor visibility there are poles with orange tops marking the right-hand edge of the piste.*

The ski area staff are on hand to help, guide and look after you and prevent dangerous behaviour on the piste. Feel free to call on them at any time if you have a problem or need information (lost ski pass, ski lift operating times, etc.).

Les bonnes attitudes Do the right thing

- Le skieur « aval » (celui qui est au-dessous de vous) a la priorité.
- Ne vous arrêtez pas en plein milieu des pistes, ni derrière une bosse.
- *The downhill skier (the one below you) has priority.*
- *Don't stop in the middle of the piste or below a mogul (bump).*

La sécurité Safety

Le personnel du domaine skiable est présent pour vous aider, vous guider, surveiller et prévenir les comportements dangereux sur les pistes. N'hésitez pas à le solliciter à tout moment, en cas de problème ou pour vous fournir des renseignements (perte de votre forfait, horaires des remontées mécaniques...).

Les conseils du moniteur

Vous (re)découvrez le ski. Les zones, circuits et espaces CoolSki ont été spécialement conçus pour vous.

Avant de les utiliser, un bon échauffement s'impose ! Ce réveil musculaire vous permettra d'évoluer à ski dans de bonnes conditions.

Néanmoins, le ski reste un sport de glisse et sa pratique ne s'invente pas. Si vous débutez, ou en cas d'appréhension, nous vous conseillons de vous attacher les services d'un des 800 moniteurs de la Plagne.

Il vous aidera à prendre ou à reprendre confiance et vous accompagnera dans l'apprentissage du ski en toute sérénité, pour un maximum de plaisir.

Pour plus de conseils, n'hésitez pas à contacter l'une des écoles de ski présentes sur l'ensemble des stations de la Plagne.

Instructor's top tips

You're (re)discovering skiing, and the CoolSki zones, circuits and areas have been specially designed for you.

Before you use them you must warm up properly! Warming up your muscles will enable to ski properly.

Nevertheless, skiing is a snowsport and you can't make it up as you go along. If you are a beginner or a little unsure, why not call on the services of one of the Plagne's 800 ski instructors?

Your instructor will give you (renewed) confidence and will help you learn to ski with complete peace of mind, for maximum enjoyment.

For more advice, feel free to contact one of the ski schools you'll find in all the la Plagne resorts.

(Re) Débutez cool en toute sécurité

CoolSki est une approche évolutive pour un nouvel apprentissage du ski, en toute sécurité et en 3 étapes:

- 1 UNE ZONE PROTÉGÉE:**
Allez-y progressivement et en fonction de votre forme physique, (si c'est trop dur, n'hésitez pas à prendre quelques cours pour vous (re)mettre dans le bain!).
- 2 UN CIRCUIT CONSEILLÉ:**
Vos « premières glisses » en dehors de la zone protégée. Une signalétique spécifique y est mise en place pour vous guider et vous repérer.
- 3 L'ESPACE COOLSKI dans son ensemble.**

Avec CoolSki, vous skiez sur de belles pistes, faciles, larges et bien balisées: l'assurance de débuter tout en douceur.

(Re) Discover skiing in complete safety

CoolSki is a new progressive approach to learning to ski in complete safety that consists of 3 parts:

- 1 A PROTECTED AREA:**
Build up your confidence as you go along, depending on the physical shape you're in, (if you're finding it hard, why not have a few lessons to get (back) into it?).
- 2 A RECOMMENDED CIRCUIT:**
For your first venture outside the protected area. This features special signs to guide you and keep you on the right track.
- 3 The whole of the COOLSKI ZONE.**

With CoolSki you ski on beautiful, easy, wide, well-marked pistes, secure in the knowledge that you're learning the gentle way!

CoolSki

in Montchavin Les Coches



Picture Point

Immortalisez votre réussite:
1 « Picture point » est à votre disposition sur chaque espace CoolSki.
Record your triumph for posterity: there's a Picture Point for you to use in each CoolSki Zone.



Circuit **CoolSki**
CoolSki Circuit



Zone d'apprentissage protégée **CoolSki**
Protected learners' zone

Autres pistes accessibles dans l'espace CoolSki
Other accessible pistes in the CoolSki Zone

Entre **1h30 et 2h:**
Temps de parcours du circuit CoolSki
From 1½ to 2 hours:
the time it takes to complete the CoolSki circuit